



RELAÇÃO DA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL E ALIMENTAÇÃO COM UM GRUPO DE IDOSOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM CURITIBA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Gabriele Dias Moreira
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)

Resumo

Define-se como constipação intestinal a dificuldade ou retardo na defecação, e está é manifestada pela eliminação de fezes muito ressecadas, necessidade de muito esforço ao evacuar e baixa frequência de defecação. Esse problema é presente na vida das pessoas, principalmente mulheres e, o quadro pode piorar com o envelhecimento. Para o diagnóstico da constipação entre outros critérios utiliza-se a Escala de Bristol, composta de sete categorias que avalia as características das fezes como consistência e formato. Baseando-nos que muitos idosos possuem constipação intestinal e esta pode estar diretamente relacionada com a alimentação, durante a realização do estágio obrigatório do Curso de Nutrição na área de Saúde Coletiva, foi realizada uma atividade de educação alimentar e nutricional, em uma Unidade Básica de Saúde em Curitiba-PR, com um grupo de idosos em sua maioria mulheres, onde foi abordado o tema constipação intestinal. A atividade foi composta de duas partes, na primeira foi apresentado aos idosos um cartaz explicativo, que apresentava alimentos que poderiam acelerar ou retardar trânsito intestinal. Como alimentos citados que poderiam acelerar o trânsito intestinal estão a aveia; frutas como mamão e ameixa; azeites e óleos como azeite de oliva e a água. Já os alimentos que foram citados como aqueles que devem ser evitados, na presença da constipação, estão os alimentos e bebidas com muito açúcar como refrigerantes e bolachas recheadas; farinhas refinadas, açúcar branco; além de alimentos pobres em fibras, como os ultraprocessados. Na segunda parte os idosos tiveram a oportunidade de observar a Escala de Bristol, de forma lúdica, com a utilização de imagens. Ao final foi entregue bolachas ricas em fibras para os participantes do grupo. Com essa experiência, foi possível identificar que muitos idosos possuíam constipação intestinal e não sabiam que poderiam melhorar o quadro por meio da alimentação, foi notório que eles possuíam muitas dúvidas sobre o assunto. A maioria dos participantes possuía uma dieta pouco balanceada e equilibrada em termos de água, fibras, frutas, verduras e legumes, o que interfere diretamente no organismo levando a constipação, além de outras patologias associadas. Sugere-se que a aplicação de atividades de educação alimentar e nutricional com idosos seja uma estratégia adequada, uma vez que utiliza o lúdico com o objetivo levar conhecimentos de alimentação saudável e que pode efetivamente contribuir com a promoção da saúde e prevenção da doença.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; constipação intestinal; alimentação adequada; nutrição